



VOTRE PROGRAMME **ENERGETIQUE** **TRIATHLON M**



NATATION

1,2 km de natation :



à la sortie de l'eau

HYDRATATION



VELO



1 à 2 bouchées pleines
d'HYDRIXIR ANTIOXYDANT
toutes les 10 min

PIED DE L'ALPE D'HUEZ



1 ENERGIX

MILIEU DE L'ALPE D'HUEZ



1 COUP DE FOUET



COURSE A PIED

Transition
VELO - COURSE A PIED



1 ENERGIX

A MI-PAROURS



1 RED TONIC SPRINT AIR

A L'ARRIVEE



BOISSON DE RÉCUPÉRATION